

DENİZ KORONA VİRÜSÜYLE YAŞAMAYI ÖĞRENİYOR



KLİNİK PSİKOLOG
DERYA IKDJAIOUNE

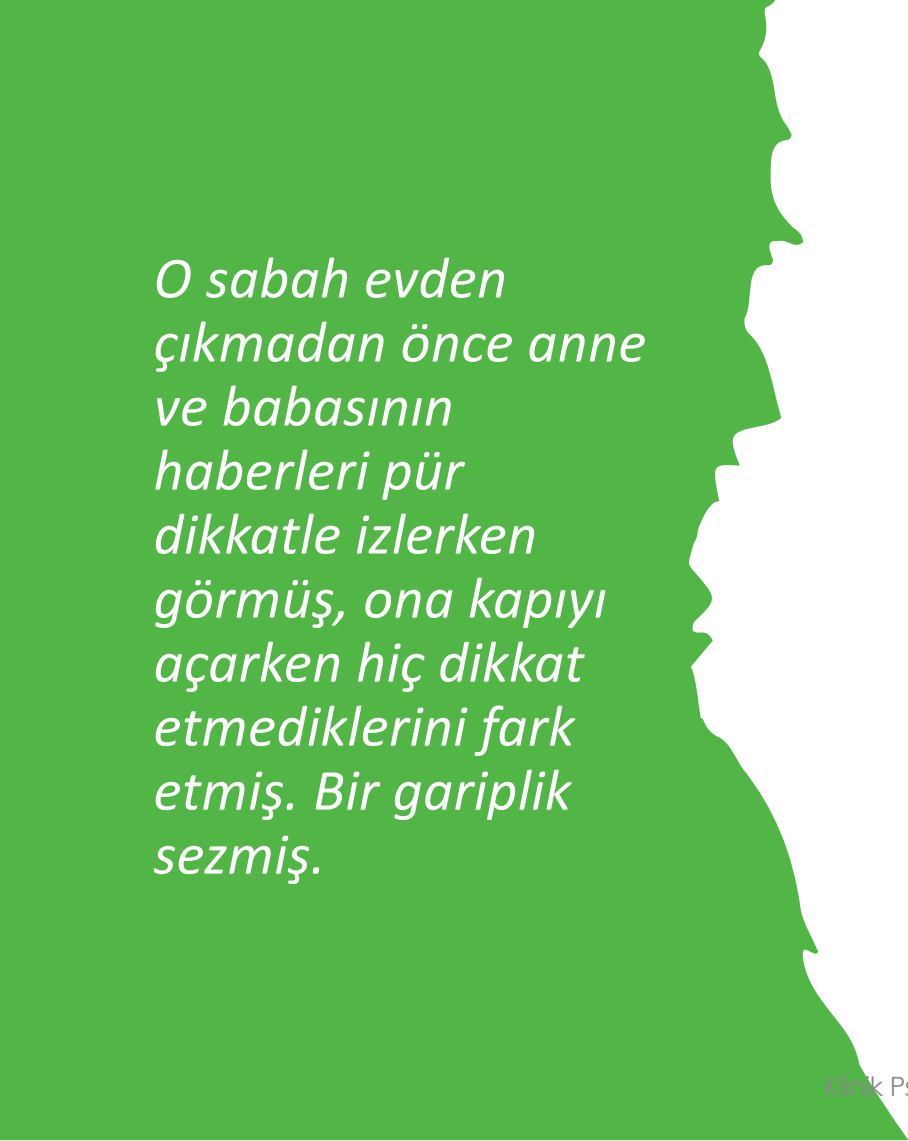
Klinik Psikolog Derya Ikdjaïoune

*Bir varmış bir
yokmuş.
bahçesinde zeytin
ağaçları olan tek
katlı bir evde
annesi babasıyla
yaşayan Deniz
adında mutlu
çocuk varmış.*

Deniz her sabah uyanıp uyanmaz mis kokulu sabunuyla elini yüzünü yıkar, dişlerini fırçalar, pijamalarını çıkarıp okul kıyafetlerini giyer, kahvaltısını yapar Scooter/kaykayına atlar ve okulun yolunu tutarmış.

O sabah yolda giderken bazı insanların yüzünde beyaz maskeler, ellerinde eldivenler görmüş.

Kafası biraz karışmış...



*O sabah evden
çıkmadan önce anne
ve babasının
haberleri pür
dikkatle izlerken
görmüş, ona kapıyı
açarken hiç dikkat
etmediklerini fark
etmiş. Bir gariplik
sezmiş.*

Okulda arkadaşlarıyla bahçede oynarken nöbetçi öğretmenlerin toplanıp konuştuklarını görünce, yüzlerindeki endişeyi görmüş.

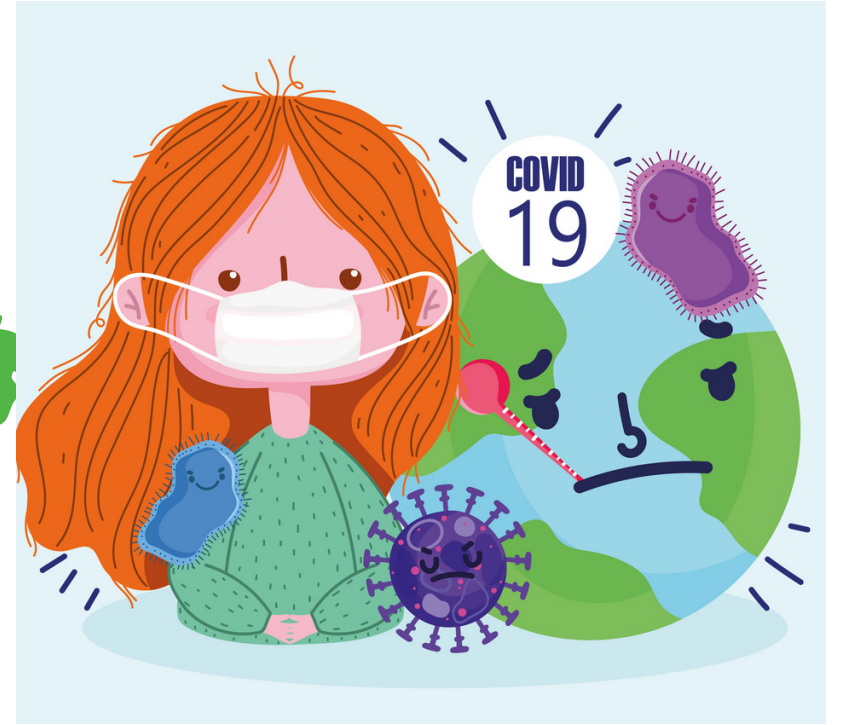
Arkadaşları Deniz hadi sıra sende diye seslenince, birden top eline pat diye vurunca silkelenip kendine gelmiş.

Neler oluyor diye arkadaşlarına sormuş fakat etrafındaki herkes onun gibi 8 yaşındaymış ve keyifleri yerinde gözüküyormuş.

Deniz okulda en güvendiği kişilerden biri olan Sevim öğretmeninin yanına koşmuş ve sormuş.

-Öğretmenim evde, okulda herkesi büyük gözlerle birbirlerine bir şeyler anlatırken görüyorum.

*-Neler oluyor ? diye sormuş.
Öğretmen: Deniz ben de sınıftaki tüm arkadaşlarıyla bu konuyu konuşmak istiyordum, hadi yerine otur, tüm arkadaşlarına da anlatıyım, dedi.*

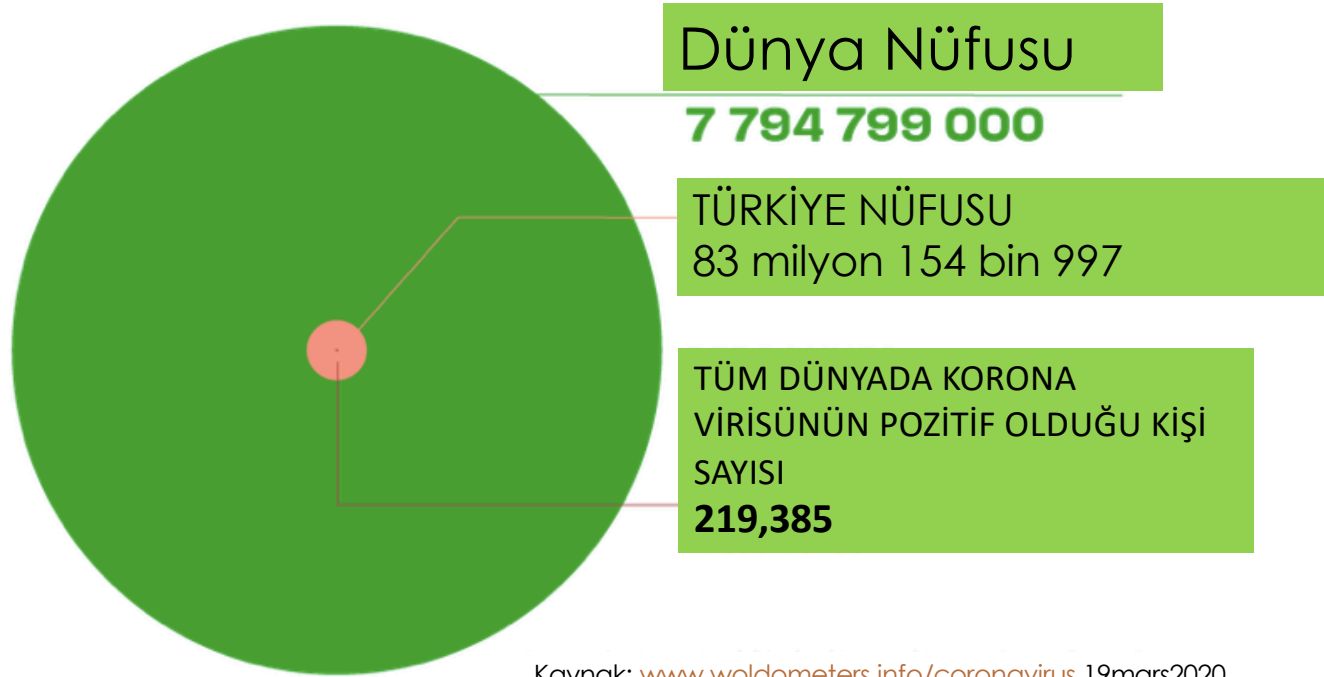


*Sevim öğretmen arkadaşlar
merhaba, sizinle bir konuda
bilgi paylaşmak istiyorum.*

- Bazılarınız anne babanızın konuşmalarına şahit olmuş ya da dışarıda maske, eldiven takan insanlar gördünüz.
- Dünyamız bu günlerde zor bir virüsle baş ediyor. Bu virüsün adı **Korona** ve ilk olarak Asya ülkelerinden biri olan Çin'in bir şehrinde görüldü.
- Sonra insanların seyahatleriyle tüm dünyayı dolaşıp yaramazlık yapmaya devam etti.



Sonra bizim ÷lkemize de elden ele, ağızdan ağıza, hapşuruktan hapşuruğı zıplayarak ÷lkemize ulaştı.



Kaynak: www.woldometers.info/coronavirus 19mars2020

Klinik Psikolog Derya İkdjaroune

*Sizler řu anda güvende ve sağlıklısınız,
anne ve babalarınız sizi koruyacaklar.
Fakat yaramaz korona virüsünün
Çocuklara bulařmaması hatta
yetişkinlere de bulaşmaması için bazı
řartları var!*

1. Ellerini sabunla Küçük kurbağ şarkısını söyleme süresince yıkaman gerekiyor.
2. Bir süre okula gelmeden, diğer arkadaşlarından, akrabalarından uzak durarak, mesafeni koruyup, virus dünyadan uzaklaşana kadar öpüşme, sarılma, dokunma olmaması gerekiyor.
3. Yeni tokalaşma, selamlama, sevgini gösterme yollarını keşfetmen, resmetmen, izmen, boyaman gerekiyor.



Sizleri çok iyi anlıyorum ve hepimizin güvende olduğunu bir kez daha söylemek istiyorum. Şimdi bu yaramaz virüsün üstesinden nasıl geleceğimizi görelim, kahramanlar burada mı ?

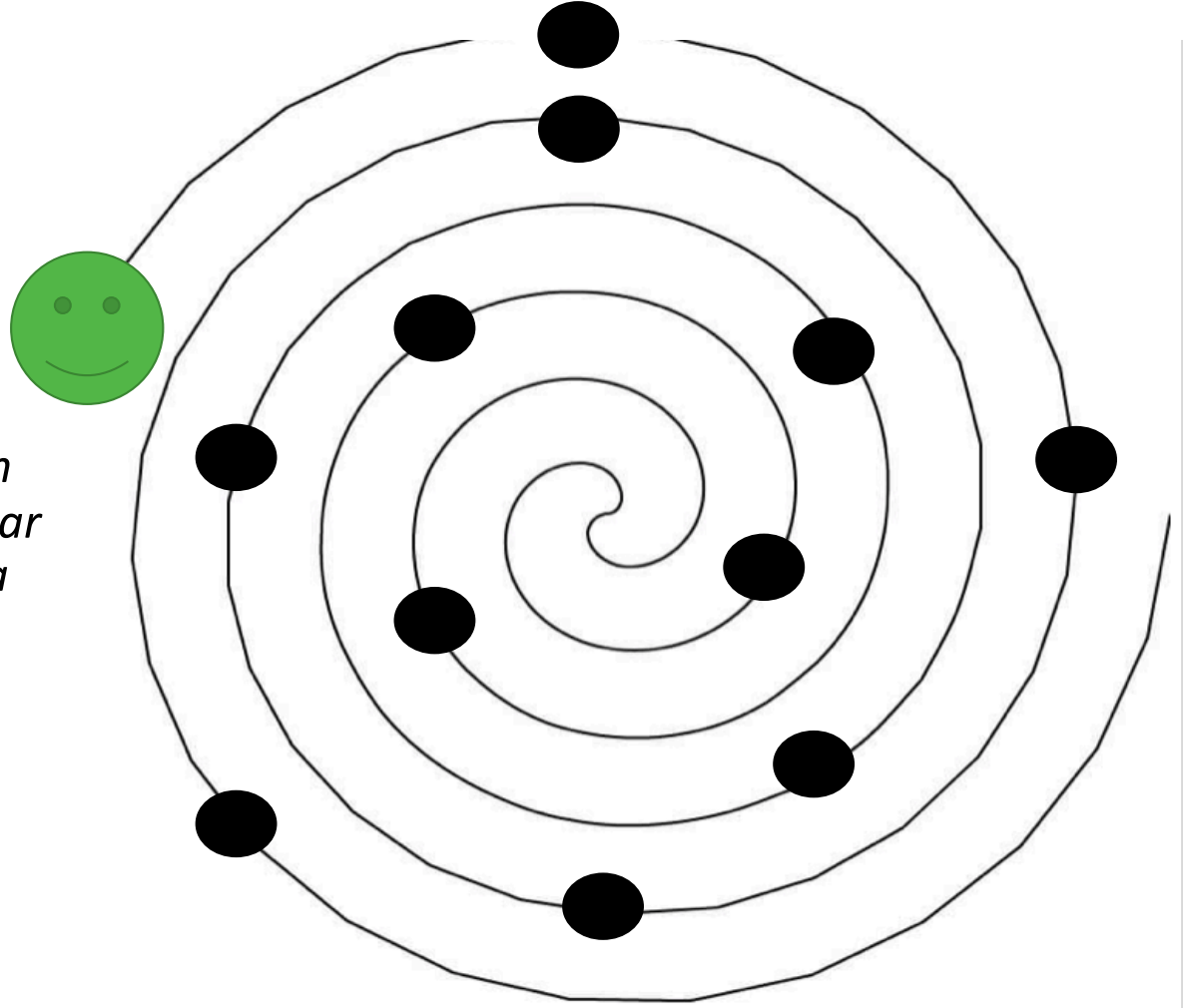


Başlıyoruzzzzzzz...

Senin kahramanın hangisi ?
Yoksa sen kendi kahramanı çiz !



Şimdi herkes önündeki Arşimet spiralinin üzerindeki gülen yüzden başlayarak; ilk siyah noktaya kadar derin bir nefes alıp, siyah noktaya geldiğinde nefesini yavaşça ağzından versin.



Sizleri çok iyi anlıyorum, hadi bu virüsle bize gelen misafir duyguları anlama, tanıma ve oyun zamanı.

-Hadi şu anda hangi duygum kapıyı tık tık çalıyor ?

Nasıl hissediyorum ?
Duygum hangisi?
O duyguna dokun !



Şimdi de sizlerle en mutlu olduğumuz anlara gideceğiz, az önce yavaşça nefes alıp vermeyi öğrendiğimiz gibi nefesini al ve hayatındaki en mutlu olduğun anı düşün, bunu fark et!



Şimdi seni mutlu eden görüntünün tüm ayrıntılarını fark et,

- etrafında neler, kimler var ?
- duyduğun bir şey var mı ?
- ses/ler duyuyor musun ?
- Ağzında bir tat var mı?
- bedeninde neler hissediyorsun?

Şimdi bu kutunun üzerine seni mutlu eden 5 tane eşya, insan ya da yerin resmini çiz.

Sonra Sevim öğretmen dedi ki:
Sizi rahatlatmak için çok mucizevi bir şey
yapacağız.

Adı '**kelebek kucaklaması**'.

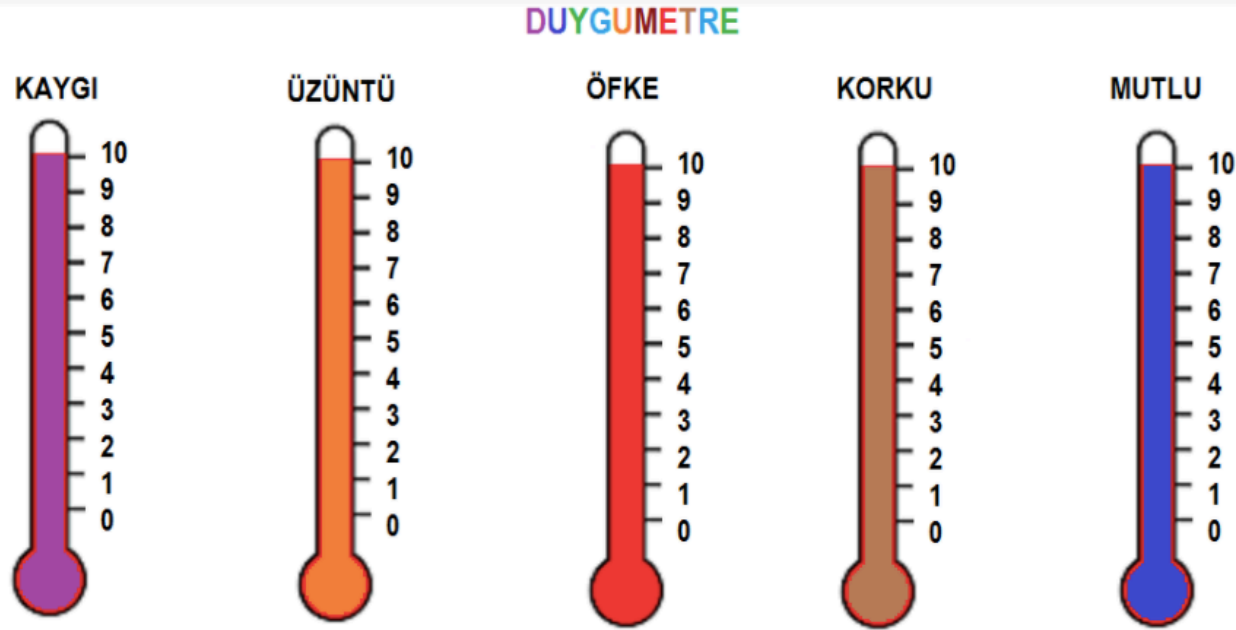
Bir elin sağ omzuna, diğer elini sol omzuna koy
ve kendine sarıl, kendini kucakla.

O hayalideki mutlu olduğun anı fark et ve
önce bir omzuna sonra diğerine yavaşça
dokun. Omuzlarına tıp tıp yaparak devam et,
tıpkı bir kelebeğin kanat çırpması gibi (yarım
dakika). Şu an güzel, olumlu duyguları,
düşünceleri, bedenindeki rahatlamayı fark et.

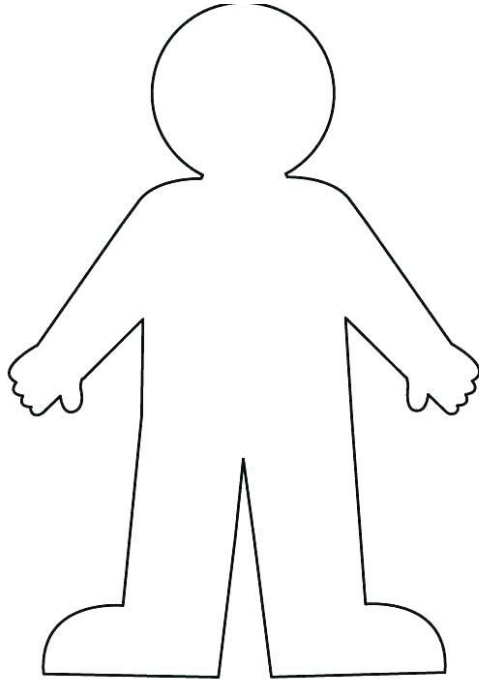
Bu kucaklamayı; ne zaman kendini üzgün,
kaygılı, korkmuş, panik halinde hissedersen
kullan.



*Şimdi sıra, Korona Virüsüyle tanıştıktan sonra hangi duyguları ve o duyguları 1'den 10'a kadar ne kadar hissettin onu göstermekte...
(1 en az 10 en çok)*

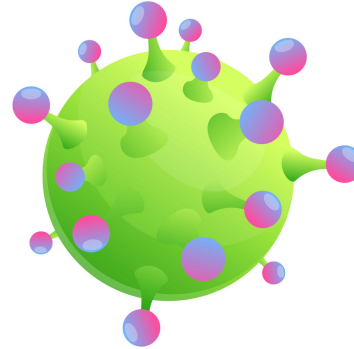
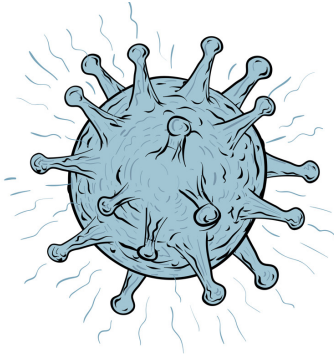
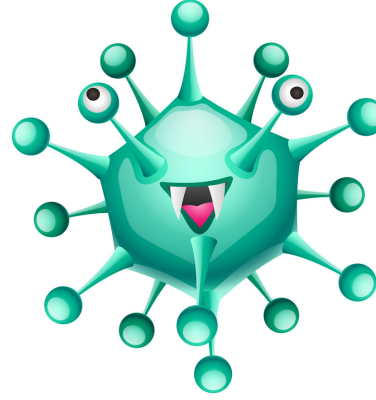
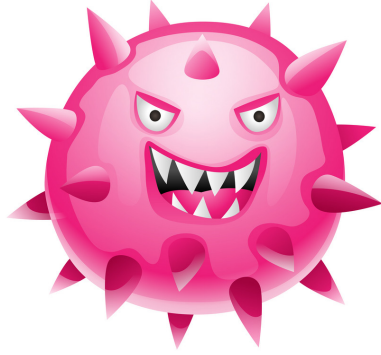
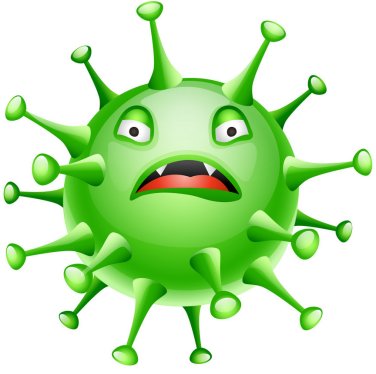


Şimdi tüm vücudunu fark et tüm rahatlığı, rahatsızlığı nerede ne kadar hissediyorsun ? Adamın üzerinde göster, çiz, boya



Tetikleyici	Görüntü	Düşünce	Duygu	Beden Duyumu	SUDS 0-10

**Şimdi en kötü, çirkin virüsü bulalım ona bir isim takalım.
Sonra onu karalayalım, istersek buruşturup çöp kutusuna fırlatalım :)
dedi Sevim öğretmen.**



Deniz ve arkadaşları Sevim öğretmenin söylediklerini dikkatlice dinledi ve tüm oyunlara şevkle ve heyecanla katıldı.

- Dönüş yolunda halen karmaşık düşünceleri olduğunu fark etti.
- Scooterıyla/kaykayıyla hızlı hızlı gitmek yerine yürüyerek yavaşta gitmeyi tercih etti.
- Yolda gördüğü düz, yatay, hoşuna giden orta büyüklükteki taşları tek tek topladı ve cebine doldurdu.
- Eve vardığında anne-babasının onu heyecanla ve endişeli gözlerle beklediğini gördü.
- Okulda Sevim öğretmenin anlattıklarını, yaptıkları etkinlikleri onlarla paylaştı.
- Annesi Deniz'in cebindeki şişkinliği görünce, merakla sordu.



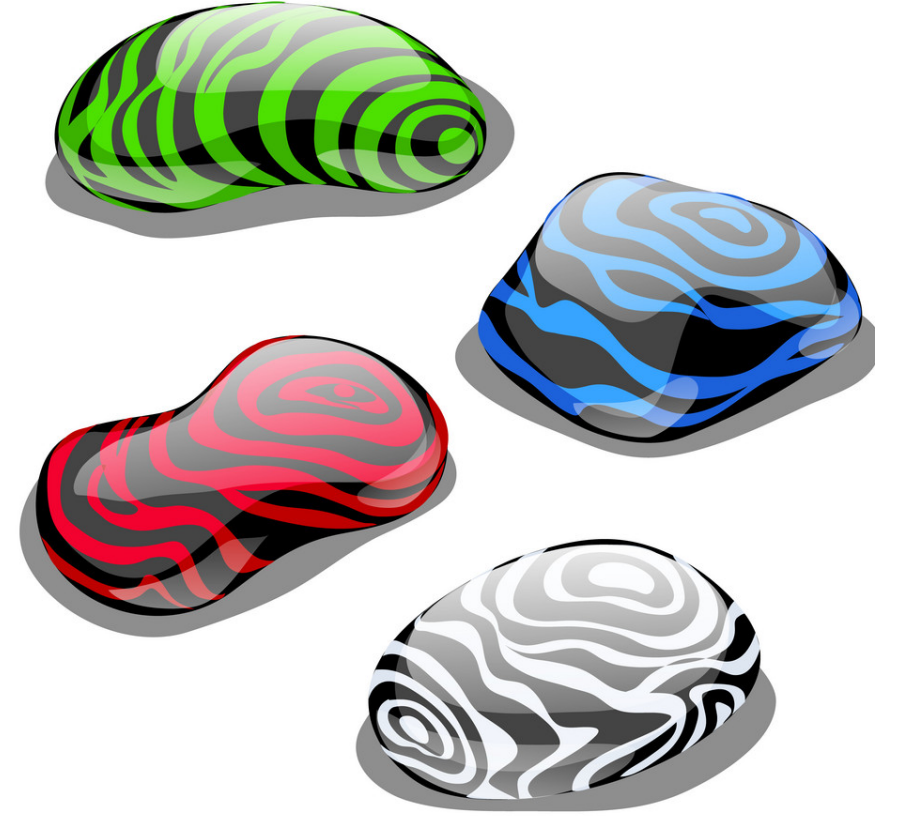
Deniz cebindeki taşları çıkardı, babası taşları görünce hemen boyamalıyız deyip içeriden boyaları getirdi.

Önce anne ve babasının ona aldığı yeni sabunu, dezenfektan solüsyonla taşları güzelce yıkadı ve kuruladı.

Sonra anne ve babası Deniz'in tatildeki ve okuldaki cesur olduğu anları, odasının, kendinin temizlik ihtiyaçlarını karşıladığı anları, arkadaşlarının ve annesinin bazen endişeli, korkulu hissettiği zamanlarda nasılda kahramanca onlara destek olduğu anları tek tek hatırladılar.

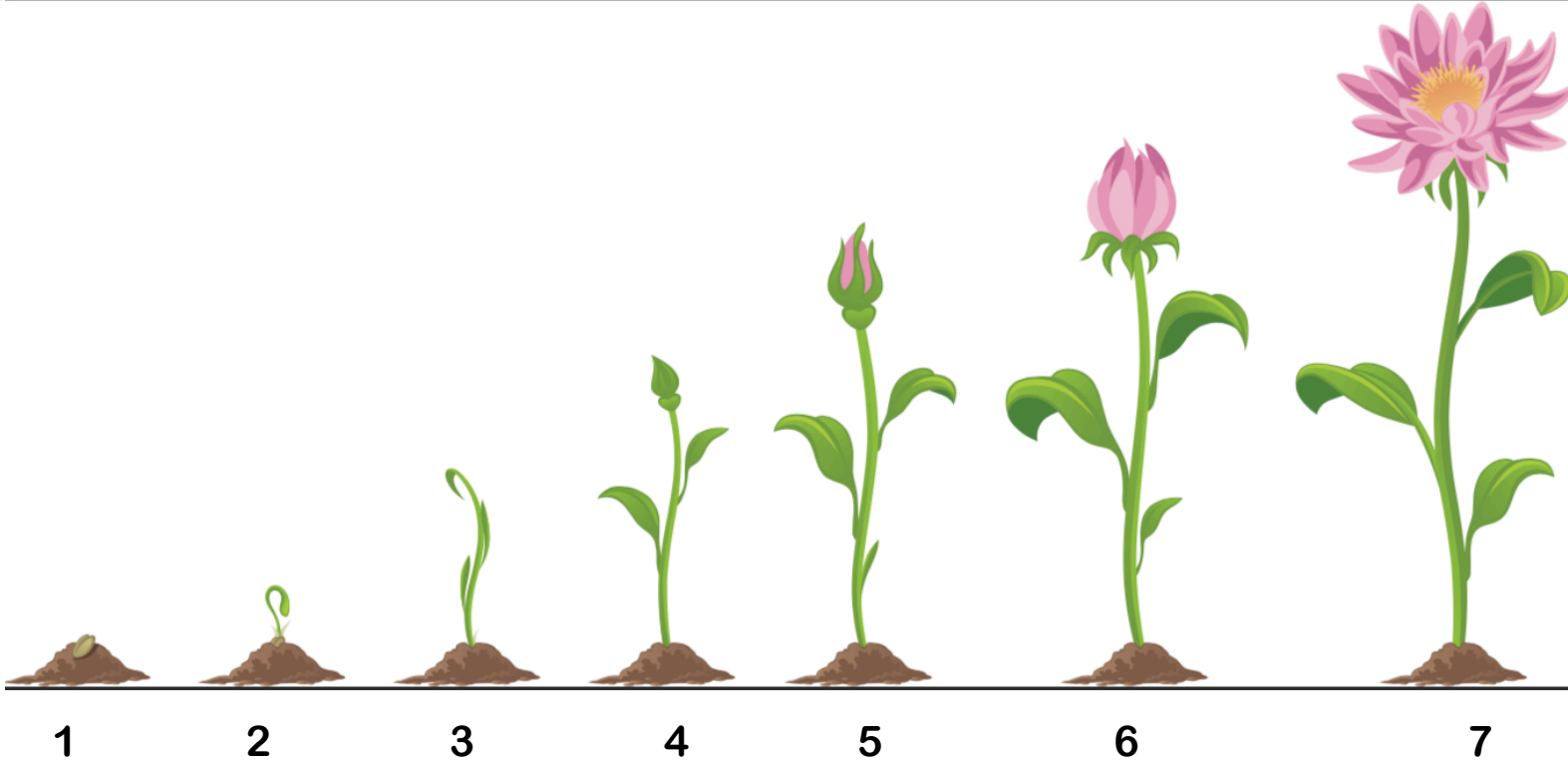
Deniz her taşı ayrı bir anıyı temsil edecek şekilde boyadı. Kendini çok iyi hissetti ve güvende hissetti.

En korkusuz,güvende hissettiği taşı yanına aldı ve odasına gitti.



Deniz odasına yürürken ‘olanlar benim suçum değil’ ve ‘ben güvendedeyim’ e tamamen inanıyorum diye kendi kendine söyledi.

Sende 1-7 arasında bu düşüncelere ne kadar inandığını bul.(1 doğru değil, 7 çok doğru)



*Şimdi sıra sende!
Son 2 etkinliđi sen yap :)*



Korona virüsü karşıtı SPREY (anti-korona spreyi)

Seninle Korona virüsü karşıtı gizli bir silah keşfediyoruz.

Malzemeler:

- Püskürtmeli bir su şişesi
- Bir bardak su – 200 ml
- 7 damla limon suyu
- Taze nane/kekik/maydanoz/lavanta dalı (bir tanesi)
- Parlak simler

*Malzemeleri istediğin gibi değiştirebilirsin.

*Olumsuz duygular ne zaman seni ziyarete gelse,
bu spreyi sıkabilirsin, bu sprey seni korona virüsünden
koruyacak kalkanı oluşturacaktır.

Bu bir mandala, onu boyamak kendini sakin, rahat hissettirirken, odaklanmanı, bu anı yaşamana yardım eder. İçindeki o sakinliği, huzuru hissetmek için onu istediğin şekilde renklendir.

